

COMO PROTEGERSE A SÍ MISMO Y A SU FAMILIA

PARA PADRES DE FAMILIA

- Avise a sus hijos que es malo que los adultos entablen actividad sexual con menores.
- Enfatique que su hijo debe sentirse con plena confianza en decirle a usted cualquier cosa, especialmente si otro adulto está involucrado. Si su hijo no se siente cómodo en ser totalmente franco con usted, entonces juntos deben buscar a otro adulto de confianza para que su hijo pueda platicar en confianza.
- Haga un esfuerzo para conocer a las personas con quienes su hijo pasa el tiempo.
- Saber es poder. Esto especialmente es cierto en cuanto a proteger a menores de agresión sexual. Enséñeles a sus hijos sobre sus cuerpos, déles las palabras correctas que usar al describir sus partes privadas. Recalque que esas partes son privadas.
- Asegúrese saber donde está cada uno de sus hijos a todo momento. Conozca a los amigos de sus hijos y sea muy claro con sus hijos sobre los lugares y las casas que se les permite visitar. Haga una regla que sus hijos le llamen cuando lleguen o se vayan de algún lugar y que le avisen si cambian de plan. También USTED debe avisarles si usted anda atrasado o si ha cambiado sus planes para que ellos puedan ver que la regla es para la seguridad y no para estarlos fiscalizando.
- Jamás deje a los niños solos en un auto, aunque esté encendido el motor o no. Nunca deje a los niños sin supervisión o permitir que estén solos o con otros en autos, ya que los posibles peligros a su seguridad es mayor que cualquier idea de conveniencia o diversión. Recuérdeles a los niños que NUNCA pidan aventón, que no se acerquen a un carro o entablen conversación con nadie en un carro a quien no conozcan o confíen, ni que se vayan con nadie a ningún lugar sin primero pedirle permiso a usted.
- Tome parte en las actividades de sus hijos. Como participe, usted tendrá una mejor oportunidad de observar cómo los adultos encargados se relacionan con sus hijos. Si le preocupa el comportamiento de alguien, hable con la organización patrocinadora.
- Escuche a sus hijos. Ponga atención si ellos le dicen que no quieren estar con alguien o ir a algún lugar. Esto puede ser una indicación de algo más que un conflicto entre personalidades o falta de interés en la actividad o el evento.
- Preste atención cuando alguien le muestra a uno de sus hijos o a todos de ellos demasiada atención o si empieza a darles regalos. Tome el tiempo para hablar con sus hijos sobre esta persona y averigüe por qué esta persona está actuando así.
- Enséñeles a sus hijos que tienen el derecho de decir "NO" a cualquier contacto o acción que no desean o que les hace sentir incómodos o confusos. Enséñeles que le avisen a usted inmediatamente si esto ocurre. Asegúrelos que usted está allí para ayudarles y que está bien que ellos le digan cualquier cosa.
- Sea sensible a cualquier cambio en el comportamiento o actitud de su hijo. Anime la conversación abierta y aprenda a escuchar activamente. Preste atención a las pequeñas indicaciones de que algo puede estar molestando a sus hijos, ya que ellos no siempre se sienten cómodos revelando acontecimientos o sentimientos inquietantes. Puede que esto sea porque ellos estén preocupados sobre cómo usted reaccionará a su problema. Si sus hijos le confían sus problemas, trate de mantener la calma, no critique y no juzgue. Escuche con compasión a sus inquietudes y colabore con ellos para tratar de conseguir la ayuda que necesitan para resolver el problema.
- Asegúrese de someter a las niñeras o personas que cuidarán a sus hijos a revisión. Hoy en día, muchos estados tienen registros públicos que permiten que los padres de familia revisen a individuos para ver si tienen antecedentes penales y delitos sexuales. Revise las referencias con otras familias quienes han utilizado los servicios de la niñera a persona que cuidará a sus hijos. Una vez que haya elegido a la persona que cuidará a sus hijos, preséntese sin aviso previo para ver como les va. Pregúnteles a sus hijos que tal les fue con la persona y escuche atentamente a sus respuestas.
- Practique técnicas básicas de seguridad con sus hijos. Utilice una salida a un centro comercial o a un parque como una oportunidad para enseñarles técnicas en cómo comunicarse con usted, cómo usar los teléfonos públicos, cómo ir al baño con un amigo y cómo localizar a los adultos en caso que necesiten ayuda. Recuerde que si usted le permite a su hijo usar ropa o portar artículos en público que llevan su nombre, esto puede causar que reciban atención no deseada de personas que buscan una manera para entablar una conversación con su hijo.
- Recuerde que no existe una sustitución para su atención y supervisión. Usted puede fomentar que sus hijos se sientan seguros y estables al estar disponible para ellos y al tomar el tiempo para verdaderamente conocer y escuchar a sus hijos.
- También recuerde que en la gran mayoría de los casos (hasta el 90%), los niños son abusados sexualmente por alguien que conocen. Este hecho debe influir en sus esfuerzos de mantener a su hijo seguro y no de enfocarse exclusivamente al peligro que presentan las personas desconocidas.

PARA ADOLESCENTES

- La adolescencia es un tiempo muy miedoso para los jóvenes y también uno en donde ellos están en más peligro ante la agresión sexual. Prepárese para la posibilidad de que como adolescentes, puede que tomen parte en comportamientos arriesgados. Trate de minimizar este riesgo educándolos sobre el peligro de la agresión sexual de parte de sus amigos, conocidos u otros. Este peligro aumenta cuando los adolescentes usan drogas o alcohol.
- Anime a su adolescente a que confíe en sus instintos y si se siente incómodo en una situación, que la esquivé.
- Enfatice que ellos siempre pueden hablar con usted si han sido lastimados o asustados (sin importar las circunstancias alrededor del incidente).

PARA USTED

- Confié en sus instintos cuando está con alguien que le hace sentir incómodo (por ejemplo, en un elevador, en un carro, en su casa). Esto puede ser especialmente difícil para ambos los niños y adultos a quienes se les ha enseñado que hay que ser cortés.
- No trate de convencerse que no se siente incómodo/a con alguien con quien está a solas simplemente porque esa persona es un/a conocido/a o amistad de un/a amigo/a de usted - la mayoría de los abusadores sexuales son personas que la víctima conoce. Desconfíe de amistades o personas con quien sale que ponen sus límites a prueba al hacerle insinuaciones físicas indeseadas y que luego hacen caso omiso o minimizan sus protestas y otras señas para mostrar que usted no le gusta su comportamiento.

PARA MEJORAR LA SEGURIDAD DE LA COMUNIDAD, LOS RESIDENTES DE LA COMUNIDAD PUEDEN

- Hablar abiertamente sobre la agresión sexual de adultos y menores, hombres, mujeres, niños y niñas.
- Entender los problemas involucrados en la agresión sexual. Conocer las estadísticas.
- Suponer que la prevención de la agresión sexual es la responsabilidad de todos.

- Hable con sus hijos sobre asuntos de seguridad personal en cuanto al abuso sexual. Haga esto cuando usted platique con sus hijos sobre la seguridad de andar en bicicleta, cruzar la calle, o hablar con personas desconocidas. En muchas maneras, es simplemente otra regla sobre la seguridad personal de la cual los niños deben tener presente.
- Aumente su conocimiento sobre las medidas para reducir su riesgo que puede tomar para protegerse.
- Invite a los del orden público local, al departamento de la libertad condicional (probation)/libertad vigilada (parole), a los del centro de crisis de violación o una organización de prevención de abuso sexual a menores a una reunión de su vecindad para aprender acerca del problema y para ventilar las emociones de todos.
- Conozca a sus vecinos.
- Organice un grupo de vigilancia de la vecindad si sus vecinos lo desean.
- No se espere hasta que le avisen que un delincuente sexual vive cerca de usted para comenzar a educarse a sí mismo y a su familia sobre los asuntos relacionados con la agresión sexual.
- Averigüe cuales son las estadísticas de su comunidad sobre el abuso sexual de menores, de adultos, sobre los arrestos y el encarcelamiento de los agresores.
- Tenga cuidado de la capacidad que tienen los medios de comunicación para sensacionalizar las historias más horrosas de agresión sexual de niños y adultos. Estas historias, aunque muy reales y aterradoras, no son lo normal.

Office of the Attorney General - Megans Law
<http://www.meganslaw.ca.gov>
CYOUNG/SAFETYTIPS/GRAPHICDESIGN2006

POLICIA DE MOUNTAIN VIEW
1000 VILLA STREET
MOUNTAIN VIEW, CA 94041
(650) 903-6395 NO-EMERGENCIA
911 EMERGENCIA

